

**SURVEI PELAKSANAAN UKS DAN POLA HIDUP SEHAT  
SISWA KELAS V SD SE-GUSEK BRAMASARI  
KECAMATAN LEKSONO KABUPATEN  
WONOSOBO TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Teguh Ardianto  
NIM. 10604227049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
NOVEMBER 2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Survei Pelaksanaan UKS dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Se-Gusek Bramasari Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2012” yang disusun oleh Teguh Ardianto, NIM. 10604227049 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012  
Pembimbing,



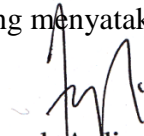
Drs. Sriawan, M. Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


Yogyakarta, Oktober 2012  
Yang menyatakan,



Teguh Ardianto  
NIM. 10604227049

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survei Pelaksanaan UKS dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Se-Gusek Bramasari Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2012” yang disusun oleh Teguh Ardianto, NIM. 10604227049 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 22 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		11-11-12
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		14-11-2012
Ngatman, M.Pd	Penguji I (Utama)		13-11-2012
Subagyo, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		13-11-2012

Yogyakarta, November 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

  
Dekan,  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

**“Nikmat Terbesar Setelah Keimanan, Adalah Kesehatan”  
(Penulis)**

**“Tidak akan baik generasi akhir umat ini, kecuali dengan apa yang telah  
membuat jaya generasi sebelum mereka”  
(Alhadist)**

**“Tidak Menimpa Seorang Islam Berupa Kepayahan, Sakit, Duka Cita,  
Kesedihan, Penyakit, Kesempitan bahkan duri yang menusuk diri orang itu  
kecuali allah akan menghapuskan kesalahan (dosa) orang itu”.  
(HR. Bukhari-Muslim)**

**“Bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesulitan (kesukaran) disertai kemudahan”.  
(QS: Alam Nasyrah: 6)**

**“Belilah kesulitan dengan Sedekah”  
(Alhadist)**

## **PERSEMBAHAN**

**“Karyaku ini kupersembahkan”  
Sebagai bukti kasih sayang  
Pada Bapak Suparman dan Ibu Sumiyem,  
Orang tuaku tercinta,**

**Kakakku Aris pristiwati & Bang Sani Yudha Pratama  
( dan si kecil Aryundha),**

**“.....Seseorang yang ku yakin akan bertemu dengannya dan akan  
menyempurnakan hidupku, dimanakah kamu sekarang.....”**

**&**

**“Semua yang mendukungku dan memberikanku semangat,  
hingga bisa mencapai semua ini”**

**.....THANKS FOR ALL.....**

**SURVEI PELAKSANAAN UKS DAN POLA HIDUP SEHAT  
SISWA KELAS V SD SE-GUSEK BRAMASARI  
KECAMATAN LEKSONO KABUPATEN  
WONOSOBO TAHUN 2012**

Oleh  
Teguh Ardianto  
NIM. 10604227049

**ABSTRAK**

Penelitian ini berangkat dari keinginan peneliti tentang bagaimana pelaksanaan UKS dan pola hidup sehat siswa di SD Se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD se-Gusek Bramasari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran tentang pelaksanaan UKS dan pola hidup sehat siswa kelas V SD Se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo Tahun 2012.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menggunakan metode survei dengan instrumen berupa angket. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SD kelas V Se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo Tahun 2012 yang berjumlah 8 Sekolah Dasar dan terdiri dari 222 sampel. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan deskriptif kualitatif dengan persentase.

Dari hasil penelitian diketahui Pelaksanaan UKS SD Se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase 62,5 %. Pola Hidup sehat Siswa Kelas V SD Se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo sebagian besar berada pada kategori cukup baik dengan persentase 62,16 %.

**Kata kunci :** *Pelaksanaan UKS, Pola Hidup Sehat, Siswa SD Kelas V*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, dengan judul: “Survei Pelaksanaan UKS dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Se-Gusek Bramasari Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2012” dengan lancar.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko. M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari M. Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. selaku Dosen pembimbing utama skripsi yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.



5. Kepala Sekolah dan Guru di SD Negeri se-Gugus Bramasari Kecamatan Leksono yang telah memberikan izin serta dukungan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Siswa-siswa kelas V SD Negeri Se-Gusek Bramasari yang telah bekerjasama dengan baik sampai dengan selesainya penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu guru SD Negeri 2 Sojokerto yang telah membantu memberikan dorongan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Bapak dan Ibu serta keluarga tercinta yang telah memberikan segala pengorbanan baik moril maupun materiil sehingga penulis selesai menempuh studi.
9. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Kelanjutan Studi khususnya kelas N angkatan tahun 2010 yang telah memberikan bantuan dorongan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga berbagai amal kebaikan dari beberapa pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu persatu, mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT. Penulis juga sangat menyadari dengan keterbatasan penulis dalam penulisan skripsi ini, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Yogyakarta, Oktober 2012

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori .....	9
1. Usaha Kesehatan Sekolah .....	9
2. Pola Hidup Sehat .....	16
3. Karakteristik siswa Sekolah Dasar .....	26
4. Pengertian Gugus Sekolah .....	29
B. Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berfikir .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel penelitian.....	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
1. Instrumen Penelitian .....	35
2. Teknik Pengumpulan Data .....	40
3. Uji Coba Instrumen .....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
D. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Daftar SD Negeri Gusek Bramasari .....	35
Tabel 2 Kisi-kisi angket penelitian pelaksanaan UKS .....	38
Tabel 3 Kisi-kisi angket penelitian pola hidup sehat .....	40
Tabel 4 Skala kategori persentase .....	44
Tabel 5 Deskripsi hasil penelitian pelaksanaan UKS .....	45
Tabel 6 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Besani .....	47
Tabel 7 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Besani .....	48
Tabel 8 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Sojokerto .....	49
Tabel 9 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Sojokerto.....	50
Tabel 10 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Timbang.....	51
Tabel 11 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Pancarmulyo. ...	52
Tabel 12 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Pancarmulyo. ...	53
Tabel 13 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD Durensawit.....	54
Tabel 14 Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Diagram hasil penelitian pelaksanaan UKS .....	46
Gambar 2 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Besani .....	47
Gambar 3 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Besani .....	48
Gambar 4 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Sojokerto .....	49
Gambar 5 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Sojokerto .....	50
Gambar 6 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Timbang .....	51
Gambar 7 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 1 Pancarmulyo....	52
Gambar 8 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD 2 Pancarmulyo....	53
Gambar 9 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD Durensawit .....	54
Gambar 10 Diagram hasil penelitian pola hidup sehat siswa SD se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo .....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lampiran 1 Ijin Penelitian dari Universitas .....	63
2. Lampiran 2 Keterangan Rekomendasi dari UPTD Kecamatan .....	64
3. Lampiran 3 Lembar Pengesahan .....	65
4. Lampiran 4 Keterangan Perijinan dari Kepala Sekolah .....	66
5. Lampiran 5 Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	73
6. Lampiran 6 Keterangan tingkat keterbacaan .....	80
7. Lampiran 7 Jadwal Persiapan Kegiatan Penelitian .....	88
8. Lampiran 8 Angket Pelaksanaan UKS .....	89
9. Lampiran 9 Angket Pola Hidup Sehat.....	92
10. Lampiran 10 Data Pelaksanaan UKS .....	94
11. Lampiran 11 Data Pola Hidup Sehat.....	96
12. Lampiran 12 Statistik pelaksanaan UKS .....	116
13. Lampiran 13 Statistik Pola Hidup Sehat.....	117
14. Lampiran 14 Foto proses pengisian Angket .....	130